

## **BAGAIMANA MENGATASI KESULITAN- KESULITAN ANDA?**

Penerjemah : Saudari Mettasari  
Editor : Saudara Dharmavira Buyung Wahab.

### **Kegelisahan dan Ketakutan**

Apakah Anda gelisah? Apakah Anda merasa susah hati? Apabila jawabannya adalah 'ya', maka Anda dianjurkan untuk membaca buku kecil ini. Isi buku ini ditujukan kepada Anda dan mereka yang selalu merasa gelisah bahkan mungkin sampai saat kematiannya.

Kegelisahan dan kesedihan merupakan suatu kejahatan kembar yang akan datang berbarengan dan bergandengan. Mereka hidup bersama-sama di dunia ini. Jika Anda gelisah, maka Anda akan merasa susah! Dan jika Anda merasa susah maka Anda akan gelisah. Kita harus berani menghadapi kenyataan. Walaupun kita tidak dapat melarikan diri dari mereka, tapi kita tidak boleh membiarkan kejahatan kembar tersebut mengalahkan kita. Kita harus mengatasi mereka. Kita dapat melakukannya dengan usaha kita sendiri, dengan kemantapan hati dan kesabaran. Dengan pengertian benar dan menggunakan akal budi serta kebijaksanaan, maka niscaya kita dapat mengalahkan perasaan kita, dan menghapuskan kegelisahan dan kesusahan kita.

Kegelisahan dalam diri kita dibuat oleh kita sendiri. Kita ciptakan mereka di dalam pikiran kita, melalui ketidakmampuan ataupun kegagalan untuk mengerti bahaya perasaan keakuan dan melalui khayalan-khayalan kita yang melambung serta kesalahan dalam menilai benda-benda. Hanya jika kita dapat melihat benda-benda dengan apa adanya, bahwa tidak ada sesuatu pun yang kekal di dunia ini dan bahwa keakuan kita sendiri merupakan khayalan liar yang berlari ke sana ke mari membawa kekacauan di dalam pikiran kita yang tidak terlatih, untuk itu kita harus menempuh perjalanan jauh untuk mencari obat pembasmi kegelisahan dan kesusahan kita. Kita harus melatih perasaan dan pikiran kita untuk melupakan rasa keakuan, dan berusaha untuk dapat melayani serta berguna untuk kemanusiaan. Ini merupakan salah satu cara untuk mendapatkan ketenangan dan kebahagiaan yang sesungguhnya.

Banyak orang yang memiliki hawa nafsu dan kerinduan, ketakutan, serta kecemasan, namun mereka tidak mau menyadarinya atau malu untuk mengakuinya bahkan kepada diri mereka. Dan perasaan-perasaan yang tidak berfaedah ini pun memiliki kekuatan. Walau bagaimana pun usaha kita untuk menekannya, mereka akan mencari pelepasan dengan jalan merusak alat-alat tubuh sehingga menyebabkan penyakit-penyakit menahun. Semua ini dapat diatasi dengan cara-cara yang tepat dari meditasi atau pengembangan mental, karena pikiran yang tidak terlatih merupakan penyebab utama dari kegelisahan-kegelisahan tersebut.

Jika pikiran Anda sedang gelisah, janganlah tunjukkan kegelisahan Anda kepada setiap orang yang Anda temui. Anda harus menceritakan dan menyatakan kegelisahan Anda hanya kepada orang yang benar-benar dapat menolong Anda.

Betapa manisnya jika Anda dapat tetap memelihara senyum di wajah Anda meskipun banyak kesulitan menghadang di depan Anda. Hal ini tidaklah terlalu sulit

hanya jika Anda benar-benar mencobanya. Banyak remaja yang terlalu bersusah hati ketika putus hubungan dengan kekasihnya, bahkan mereka sering merencanakan untuk membunuh diri karena dipaksa oleh kekecewaan dan putus asa. Beberapa di antaranya terpaksa menetap di rumah-rumah sakit jiwa. Banyak remaja yang patah hati yang menempuh kehidupan yang menyedihkan. Semua peristiwa yang malang ini terjadi disebabkan kurangnya pengertian tentang nilai-nilai yang sesungguhnya dari kehidupan.

Bagaimana pun, perpisahan merupakan hal yang tidak dapat dihindari. Hal ini dapat terjadi kadang-kadang pada permulaan dari jalan kehidupan, kadang-kadang pada pertengahan, dan kadang-kadang pada akhir kehidupan. Dan hal ini tidak dapat dihindari. Kalau hal-hal seperti itu terjadi, orang harus mencoba untuk mencari dimana letak penyebabnya. Walau bagaimana pun, kalau perpisahan itu terjadi diluar dugaannya, orang harus berani menerima kenyataan itu dengan menyadari sifat-sifat kehidupan yang sebenarnya. Namun demikian, sebenarnya tidaklah terlalu sulit bagi seseorang untuk mencari teman baru sebagai pengganti yang telah pergi, untuk mengisi kekosongan kalau ia benar-benar menghendaknya.

Sang Buddha bersabda : "Di mana pun rasa ketakutan muncul, ia hanya akan muncul pada orang yang bodoh, tidak pada orang bijaksana," Ketakutan tidaklah lebih dari keadaan pikiran. Keadaan pikiran seseorang dapat menjadi subyek untuk mengendalikan dan memimpin; penyalahgunaan pikiranlah yang menghasilkan ketakutan kita; dan penggunaan yang benarlah yang mewujudkan harapan-harapan dan cita-cita kita, dan dalam hal ini pikiran sepenuhnya tergantung pada kita sendiri! Setiap makhluk hidup memiliki kemampuan untuk sepenuhnya mengawasi pikirannya sendiri. "Alam telah menganugerahi manusia untuk dapat mengendalikan seluruh isinya kecuali satu hal yaitu pikiran." Kenyataan ini, diperkuat dengan kenyataan-tambahan bahwa segala sesuatu yang diciptakan manusia dimulai dalam bentuk pikiran, hal ini menuntun seseorang untuk lebih menyadari bahwa ketakutan dapat diatasi.

Seorang ahli anatomi yang terkemuka dari Inggris pada suatu hari ditanya oleh seorang muridnya tentang obat yang terbaik untuk mengatasi ketakutan, dan jawabnya adalah : "Cobalah untuk mengerjakan sesuatu untuk orang lain."

Murid tersebut sangat heran dengan jawaban tersebut, dan karenanya ia memohon keterangan yang lebih lanjut, lalu sang guru meneruskan keterangannya : "Anda tidak dapat memiliki dua pikiran yang berlawanan pada waktu yang bersamaan." Salah satu pikiran akan selalu mengusir yang lain. Jika suatu saat pikiran Anda sedang terpusat hanya untuk menolong orang lain tanpa mengharapkan imbalan apa pun juga, maka rasa ketakutan tidak akan muncul di dalam pikiran Anda pada waktu yang sama.

"Kesusahan akan mengeringkan darah, lebih cepat daripada yang dilakukan oleh usia." Rasa ketakutan, kegelisahan dan kecemasan yang tidak berlebihan merupakan naluri alamiah untuk menjaga diri. Namun, ketakutan yang terus menerus, dan kegelisahan yang berpanjangan merupakan musuh yang tidak terduga bagi alat-alat tubuh manusia; mereka mengacau jalannya fungsi-fungsi tubuh.

Jika Anda senantiasa belajar bagaimana membahagiakan orang lain dan hanya mengisi pikiran-pikiran Anda dengan hal-hal yang baik dan bermanfaat, maka Anda pun akan selalu berada dalam suasana hati dan pikiran yang tenteram dan bahagia. Hal ini disebabkan pikiran Anda tidak diizinkan untuk ditumpangi oleh rasa ketakutan, kegelisahan dan kecemasan.

## **Hukum Alam**

Demi keuntungan material, manusia modern melupakan hukum-hukum alam. Aktivitas mentalnya terlalu dipenuhi dengan pikiran kesenangan di masa yang akan datang, sehingga ia mengabaikan kebutuhan-kebutuhan badan jasmani dan hal-hal berharga yang terjadi pada saat sekarang. Rasa ketakutan yang tidak sewajarnya dari sekelompok orang ini disebabkan karena mereka menyalahartikan makna dan tujuan kehidupan ini, menyebabkan timbulnya kecemasan, patah hati, ketakutan, dan ketidakamanan pada zaman sekarang ini. Seseorang yang sungguh-sungguh ingin mendapat kedamaian, seharusnya tidak mengganggu kebebasan makhluk hidup lainnya. Merupakan suatu cara yang salah bila mencari kebahagiaan dengan mengganggu dan menipu orang lain.

"Anda dapat menipu beberapa orang untuk selama-lamanya, dan semua orang untuk beberapa saat, namun Anda tidak dapat menipu semua orang untuk selama-lamanya", demikian kata Abraham Lincoln.

Jika manusia bengis dan jahat, selalu hidup bertentangan dengan hidup alam dan semesta; melalui perbuatan, perkataan dan pikirannya ia mengotori semua suasana. Sebagai hasil dari perbuatan, perkataan dan pikiran salah seperti itu, alam tidak akan menghasilkan benda-benda yang dibutuhkan manusia untuk kehidupannya, melainkan manusia akan menghadapi bermacam-macam bencana dan wabah sebagai penggantinya.

Bila sebaliknya manusia hidup sesuai dengan hukum alam, mengikuti jalan kehidupan yang benar, memurnikan suasana melalui jasa-jasa dan kebaikan-kebaikannya serta memancarkan cinta kasihnya kepada makhluk lain, ia dapat merubah suasana menjadi lebih baik bagi kebahagiaan manusia.

Mungkin Anda adalah seorang manusia modern yang sangat sibuk, tetapi janganlah lupa untuk menyisihkan paling sedikit beberapa menit sehari untuk membaca buku-buku yang bernilai. Sikap kebiasaan ini akan dapat banyak menolong Anda dan memungkinkan Anda untuk melupakan kecemasan dan juga untuk mengembangkan batin Anda. Pada waktu yang bersamaan Anda harus ingat bahwa Anda juga beragama. Beragama adalah untuk keuntungan Anda sendiri. Oleh karena itu, merupakan kewajiban Anda untuk memikirkan agama Anda dan menggunakan waktu Anda beberapa menit dalam sehari untuk menunaikan kewajiban agama.

## **Kesehatan Jasmani dan Kecenderungan Kriminal**

Dalam hubungannya dengan kesehatan, yang paling mengkhawatirkan di antara berbagai macam penyakit di zaman sekarang ini bukanlah TBC atau pun kanker. Saat ini TBC hampir tidak menjadi masalah dan mungkin tidak lama lagi ada harapan untuk menyelamatkan penyakit kanker. Yang mengkhawatirkan pada zaman sekarang ini adalah meningkatnya jumlah penderita yang disebabkan oleh ketegangan jiwa (gangguan kejiwaan). Sehingga kita dipaksa untuk membuat lebih banyak rumah sakit dan lembaga-lembaga untuk para penderita gangguan kejiwaan dan berbagai macam gangguan saraf. Masih banyak lagi orang yang tidak menerima pengobatan walaupun sesungguhnya sangat membutuhkannya.

Hal itu mungkin dapat menjelaskan mengapa unsur kejahatan di dalam masyarakat disebutkan sebagai penderita gangguan jiwa. Salah satu hasil yang telah dicapai sejauh ini berdasarkan hasil penyelidikan Freud adalah diketahuinya bahwa para pelaku kejahatan dan kenakalan merupakan orang-orang yang sakit jiwa, mereka lebih membutuhkan perawatan daripada sekedar hukuman. Hal ini merupakan pandangan secara terpisah pada persoalan kemasyarakatan yang maju dan membuka jalan untuk memperbaikinya, bukannya malah membalas dendam.

### **Kenalilah Lingkunganmu**

Kita tidak akan dapat menyelami bagaimana kehidupan orang lain yang sesungguhnya, bahkan kita tidak akan menyelami apa pun mengenai kehidupan orang-orang yang berbeda tingkat sosial ekonominya dengan kita, misalnya orang yang lebih miskin atau pun yang lebih kaya daripada kita. Kalau kita sehat, kita tidak dapat mengetahui bagaimana rasanya jatuh sakit, kalau kita cacat, kita tidak dapat mengerti bagaimana kuatnya tenaga yang besar.

Kurangnya pengalaman-pengalaman seperti itu membuat kita tidak bertoleransi, sebab toleransi lahir hanya dari pengertian; sedangkan pengertian tidak dapat timbul tanpa adanya pengalaman. Maka itu, mendapatkan pengalaman sebanyak-banyaknya dari semua segi kehidupan merupakan hal yang baik bagi kita, khususnya dalam menempuh perjalanan hidup ini, dan marilah kita sadari bahwa kita tak selalu hidup dalam keadaan mewah.

### **Ketidakhahagiaan Manusia**

Sang Buddha mengajarkan bahwa semua ketidakhahagiaan manusia datang dari keinginan yang rendah; kesenangan yang dapat dibeli dengan uang, kekuasaan yang melebihi orang-orang lain, dan yang terpenting dari semuanya adalah suatu keinginan untuk hidup abadi setelah meninggal. Keinginan akan benda-benda dan hal-hal tersebut membuat manusia bersifat egois. Mereka hanya memikirkan diri mereka dan tidak terlalu memperdulikan apa yang terjadi pada orang-orang lain. Dan apabila semua harapannya tidak terpenuhi, maka mereka menjadi susah dan gelisah.

Satu-satunya cara untuk menghindari kegelisahan tersebut adalah dengan menyingkirkan semua keinginan rendah yang menyebabkannya. Walaupun ini sulit, namun bila seseorang dapat melakukannya, maka ia akan mencapai tingkat kesempurnaan dan ketenangan.

Sesungguhnya kita bukan menikmati kesenangan-kesenangan, melainkan kita dikuasai oleh kesenangan-kesenangan (yakni dengan kecemasan yang tidak berkeputusan dalam mencari kesenangan tersebut, sehingga seluruh tenaga kita dilemahkannya). Kita lebih banyak menderita daripada menikmati kebahagiaan dalam mencari kesenangan-kesenangan hidup dalam dunia yang fana ini.

### **Waktu akan Menyelesaikan Masalah**

Kesulitan akan berlalu. Apa yang menyebabkan Anda menetaskan air mata hari ini, akan segera terlupakan; Anda mungkin mengingat bahwa Anda pernah menangis,

tetapi Anda tidak akan mengingat apa yang Anda tangisi! Sebagaimana kita tumbuh menjadi dewasa dan menjalani kehidupan, jika kita ingat hal ini, kita akan selalu menjadi heran apabila kita berbaring pada malam hari memikirkan hal-hal yang mengecewakan kita yang terjadi selama sehari, atau bagaimana kita menaruh dendam terhadap seseorang dan terus membiarkan pikiran-pikiran yang sama timbul di dalam pikiran kita, tentang bagaimana kita akan membalas orang yang telah merugikan kita. Kita mungkin menjadi marah terhadap sesuatu, tetapi kemudian bertanya-tanya dan merasa heran, apakah sebenarnya yang menyebabkan kita begitu marah. Apabila kita telah berhasil menghentikannya dan mulai berpikir tentang hal lain yang bermanfaat, maka kita akan menyadari betapa waktu dan tenaga kita terbuang sia-sia karenanya, dan betapa kita dengan sengaja telah menyebabkan ketidakbahagiaan.

Apa pun kesulitan kita, bagaimana pun beratnya kesulitan yang timbul, semuanya akan dapat diselesaikan oleh waktu. Tetapi sebelumnya tentu saja harus ada usaha untuk melindungi diri kita agar tidak terjadi kesulitan-kesulitan tersebut lagi. Mengapa kita membiarkan orang-orang dan kesulitan-kesulitan menguras tenaga kita dan membuat diri kita tidak bahagia? Tentu saja jawabnya adalah bahwa bukan mereka yang berbuat demikian, melainkan kita sendirilah yang membuat diri kita tidak berbahagia.

Anda mungkin menghadapi kesulitan di kantor Anda atau tempat Anda berkerja, tetapi Anda tidak perlu membawa atau memperluasnya ke rumah Anda, karena hal tersebut dapat menyebabkan suasana yang buruk di dalam keluarga Anda.

Harus disadari bahwa ada cara untuk menghadapi masalah-masalah dan kesulitan-kesulitan tersebut, dengan kata lain, masalah-masalah dan kesulitan-kesulitan tersebut pasti ada akhirnya, yang ditemukan dengan cara mencapai kebebasan dan hasrat keakuan, yaitu dengan membasmi semua bentuk keragu-raguan dan kebodohan.

Apabila gagal untuk mendapatkan penyelesaian suatu masalah, biasanya kita cenderung untuk mencari kambing hitam, atau siapa saja yang dapat dijadikan biang keladi kesusahan kita. Kita tidak siap untuk mengakui kekurangan kita sendiri. Kita merasa lebih mudah untuk menyalahkan orang lain dan menganggap orang lain sebagai biang keladi kesusahan kita. Kenyataannya, ada juga orang yang mendapatkan kesenangan dengan berbuat seperti itu. Ini merupakan sikap yang sangat tercela. Kita tidak seharusnya menunjukkan dendam atau marah kepada orang lain. Kita harus bekerja sungguh-sungguh, dengan rajin, cermat dan tenang untuk menyelesaikan masalah-masalah kita. Kita harus siap untuk menghadapi kesulitan yang menghadang kita.

### **Kebahagiaan dan Meterialisme**

Banyak orang percaya bahwa mereka dapat memecahkan semua persoalan hanya dengan uang; tetapi mereka tidak menyadari bahwa uang itu sendiri mempunyai persoalan yang menyertainya. Sesungguhnya hanya dengan uang saja, tidaklah dapat memecahkan semua persoalan.

Banyak orang tidak pernah mempelajari hal ini. Seluruh tenaga dan kehidupannya dikerahkan untuk mengumpulkan harta sebanyak-banyaknya, tetapi ketika telah memilikinya mereka merasa bahwa belumlah memuaskan, dan mereka harus memiliki benda-benda lain yang lebih bagus lagi. Kenyataannya, semakin

banyak yang sudah dimiliki, semakin banyak pula hasrat keinginan untuk memiliki; sehingga mereka tidak akan dapat berbahagia dan puas.

Nasehat di bawah ini akan sangat menghibur kita manakala kita kehilangan sesuatu, yaitu:

"Janganlah mengatakan ini milikmu dan itu milikku,  
Tetapi katakan saja, ini datang padamu dan itu datang padaku,  
Sehingga kita tidak akan menyesal kehilangan kemilau dari semua benda megah yang telah lenyap."

Kekayaan bukanlah sesuatu yang berharga untuk dihiraukan dan ditimbun, melainkan harus Anda pergunakan untuk kesejahteraan Anda dan yang lainnya. Bahkan jika Anda pergunakan waktu Anda hanya untuk anda melekat pada kekayaan tanpa memenuhi kewajiban Anda terhadap negara, keluarga, kawan-kawan dan agama Anda, maka Anda akan merasakan bahwa bilamana pada saatnya Anda harus meninggalkan dunia ini, Anda akan tetap masih diliputi oleh kegelisahan, sehingga Anda tidak akan mendapat keuntungan dari kekayaan yang telah Anda miliki dan kumpulkan dengan susah payah.

Mengharapkan kekayaan serta keuntungan melalui perjudian adalah sama halnya dengan mengharapkan awan sebagai tempat perlindungan terhadap sinar matahari. Sebaliknya, mengharapkan kemajuan dan kemakmuran serta kemujuran melalui kerajinan dalam berkerja adalah sama halnya dengan membangun rumah yang kokoh sebagai tempat berlindung dari matahari dan hujan.

"Harta kekayaan Anda tidak dapat dibawa serta bila Anda meninggal. Teman-teman beserta keluarga Anda mengantarkan Anda hanya sampai ke pekuburan, hanya perbuatan baik dan buruk yang telah Anda lakukan selama hiduplah yang akan mengikuti Anda berpindah ke alam baka."

Banyak benda yang kita harapkan akan dapat memberikan kesenangan ternyata mengecewakan setelah kita memperolehnya. Misalnya tiga harapan dalam cerita dongeng. Kedengarannya menyenangkan bila memiliki banyak uang. Tetapi kalau kita sudah mendapatkannya, mungkin kita akan dapat merasakan bahwa uang tersebut akan menyebabkan kegelisahan bagi kita dalam memutuskan cara untuk menggunakannya, ataupun cara untuk melindunginya. Bahkan mungkin kita akan terjerumus untuk berbuat hal-hal yang bodoh. Orang-orang kaya kadang-kadang curiga apakah teman-teman menghargainya karena diri pribadinya ataukah karena uangnya; dan hal ini merupakan salah satu bentuk kesedihan mental. Juga selalu ada rasa ketakutan akan kehilangan apa yang telah kita miliki, baik kehilangan materi ataupun orang yang dicintai. Jadi, kalau kita jujur dan dapat melihat dengan jelas apa yang kita sebut "kebahagiaan," maka akan kita temukan bahwa hal itu hanya merupakan khayalan belaka, tak akan pernah dapat digenggam sepenuhnya, tak akan pernah sempurna ataupun baik, melainkan selalu ditemani oleh ketakutan akan kehilangan.

"Kekayaan Anda hanya dapat menghiasi rumah Anda, bukan menghiasi Anda; hanya kebaikan Anda sendirilah yang dapat menghiasi diri Anda. Hanya kelakuan baik Andalah yang dapat menghiasi diri pribadi Anda."

Cara yang dipergunakan seseorang untuk memperoleh kebahagiaan haruslah cara yang benar. Tak ada artinya sama sekali bilamana menikmati kebahagiaan diatas kehancuran orang lain, ataupun penderitaan makhluk lain. Sang Buddha bersabda: "Diberkatilah mereka yang mencari nafkah tanpa merugikan makhluk lain."

"Kebahagiaan merupakan wewangian yang tak dapat Anda tuangkan kepada orang lain tanpa Anda teteskan beberapa tetes pada diri Anda sendiri."

Anda mungkin tidak dapat merubah dunia sesuai dengan kehendak Anda, tetapi Anda pasti dapat merubah hati Anda untuk mendapatkan kebahagiaan.

Bersakit-sakit dahulu, bersenang-senang kemudian, hanya pengertian inilah yang akan memungkinkan Anda mencapai kebahagiaan yang lebih besar daripada orang lain.

"Jika kita ingin mendapatkan kebahagiaan, marilah kita berhenti berpikir tentang rasa berterima kasih ataupun kurang berterima kasih dari orang-orang yang pernah kita tolong, dan kembangkanlah kebahagiaan di dalam batin Anda pada waktu memberikan dana. Rasa kurang berterima kasih merupakan kebiasaan seperti rumput liar. Tahu berterima kasih adalah seperti bunga mawar yang harus dipelihara, disirami air, dicintai dan dilindungi." (Dale Carnegie)

### **Kendalikan Pikiran Anda**

Pikiran manusia sangat mempengaruhi badan jasmaninya. Jika pikiran dibiarkan berfungsi tidak benar, maka pikiran tersebut dapat mengakibatkan bencana, atau bahkan dapat membunuh makhluk hidup; namun ia juga dapat menyelamatkan tubuh yang sakit, dan sangat besar kegunaan yang dihasilkannya bila pikiran dipusatkan pada hal-hal yang benar, disertai dengan usaha besar dan penuh pengertian. Pikiran yang bersih dan yang bermanfaat benar-benar dapat menuntun kita pada kehidupan sehat yang menyenangkan.

Sang Buddha bersabda : "Tidak ada musuh yang dapat mencelakakan seseorang sampai separah yang disebabkan oleh pikiran-pikiran sendiri yang jahat, kejam, membenci, iri hati dan lain sebagainya."

Seseorang yang tidak mengetahui bagaimana cara mengatur pikirannya agar sesuai dengan keadaan, akan sama halnya dengan jenazah di peti mati.

Kembalikan pikiran pada diri Anda sendiri, dan cobalah untuk mendapatkan kesenangan di dalam diri Anda, maka Anda akan selalu dapat menemukan sumber kesenangan yang tak terbatas yang siap untuk Anda nikmati.

Hanya pada saat pikiran terkendali ditujukan pada jalan yang benar dengan kemajuan yang tertib dan rapi akan menjadi bermanfaat bagi si pemiliknya dan juga bagi masyarakat. Pikiran yang tidak tertib akan menjadi beban bagi pemiliknya maupun orang lain. Semua pembinasaan yang terjadi di dunia ini dilakukan oleh orang-orang yang belum belajar cara mengendalikan pikiran, keseimbangan dan bersikap tenang.

Ketenangan bukanlah kelemahan. Sikap tenang pada setiap saat menunjukkan kepribadian. Memang tidak terlalu sulit bagi seseorang untuk menjadi tenang ketika

segala sesuatu berjalan dengan baik dan menguntungkan. Namun, bersikap tetap tenang dan sabar dalam keadaan yang sangat sulit merupakan hal yang benar-benar sulit, dan jenis kesulitan ini bila diatasi akan bernilai sekali, dan dengan ketenangan dan pengendalian diri demikian itu akan terbentuk watak yang kuat; sebaliknya merupakan sesuatu kesalahan besar bila menganggap bahwa mereka yang membuat gaduh, banyak bicara dan sibuk membuat keonaran adalah orang yang kuat.

### **Bertindak Bijaksana**

Orang harus mengetahui bagaimana untuk memanfaatkan masa muda, kekayaan, dan kekuasaan dan tenaga serta pengetahuannya pada saat yang tepat, pada tempat yang sesuai dan dengan cara yang bijaksana untuk keuntungannya sendiri maupun untuk kesejahteraan dan kebahagiaan makhluk lainnya. Apabila ia menyalahgunakan hak dan tanggung jawab tersebut, maka ia hanya akan menghancurkan dirinya sendiri saja."

Manusia harus cukup kuat untuk menyadari bilamana ia sedang lemah, atau bila cukup berani untuk menghadapi ketakutan, besar hati dan keras hati di dalam mempertahankan kejujuran, tetapi bersikap rendah hati dan lemah lembut di dalam kemenangan."

Ada beberapa orang melalui keberuntungan yang tiba-tiba menerima sejumlah besar uang atau diberkahi dengan sejumlah kekayaan atau mungkin mereka mewarisi sejumlah harta benda dari orang tuanya. Namun di antara mereka hanya sedikit sekali yang mengetahui bagaimana memelihara dan melindungi harta benda yang baru diperoleh itu. Umumnya harta benda yang diperoleh dengan mudah tanpa usaha sendiri dan bekerja, tidak mempunyai nilai yang sesungguhnya bagi mereka; oleh karena itu mereka akan menghamburkan uangnya untuk hal-hal yang tidak perlu, dan segera setelah itu seluruh harta bendanya habis terhambur percuma.

Seharusnya mereka mengetahui bagaimana memanfaatkan atau menggunakan harta bendanya tanpa memboroskannya, dan untuk itu mereka harus menggunakannya dengan hemat berdasarkan pikiran sehat.

### **Aturlah Diri Sendiri**

Kita hidup dalam dunia yang selalu berubah, namun sangat sedikit sekali orang yang menyadari kenyataan ini. Seseorang tidak seharusnya melekat pada tradisi, adat istiadat, cara kebiasaan dan kepercayaan-kepercayaan tahayul yang diperkenalkan oleh orang purbakala dan nenek moyangnya. Janganlah berpikir bahwa Anda harus senantiasa mengikuti semua tradisi untuk selama-lamanya. Jika hal tersebut Anda lakukan, maka Anda akan menjadi katak di bawah tempurung, dan tidak akan ada kemajuan dalam masyarakat kita ini. Mungkin di antaranya ada beberapa adat istiadat baik yang telah dirintis oleh nenek moyang; tetapi orang harus mempertimbangkan apakah adat istiadat ini bermanfaat dan dapat diterapkan di dalam masyarakat modern atau tidak.

Di lain pihak, orang-orang tua dan orang-orang yang lebih tua berselisih dengan generasi muda. Mereka lebih suka melihat anak-anak mereka mengikuti adat istiadat lama dan tradisi-tradisi yang serupa. Sesungguhnya ini bukanlah sikap yang baik untuk

dituruti, sebaliknya izinkanlah anak-anak untuk berubah sesuai dengan zaman bila ternyata memang bermanfaat. Orang tua hanya mengingatkan bagaimana orang tuanya telah menolak cara-cara penghidupan modern tertentu ketika mereka muda. Bagaimanapun perselisihan antara orang tua dan generasi muda bukanlah sikap sehat menuju kemajuan masyarakat. Tentu saja jika anak-anak tersesat, orang tua wajib menasehati dan menuntun mereka agar tidak mengikuti jalan yang dapat menjerumuskan masa depannya.

Anda harus belajar bertoleransi terhadap pandangan dan adat istiadat orang lain meskipun Anda tidak menyukainya. Di sini, toleransi bukan berarti bahwa Anda harus mengikuti pendapat dan pandangan hidupnya.

Setiap orang merupakan bagian dari kehidupan dunia, dan bertanggung jawab atas segala kejadian yang berlangsung di dalamnya. Ia harus turut memperhatikan masyarakat, walau masyarakat tersebut menjadi lebih berbudaya ataupun tidak. Ia harus bertanya apakah ia sendiri telah berbuat sesuatu yang membawa kemajuan. Ini merupakan pandangan etis di mana kehidupan merupakan aspek penting yang memberikan dorongan. Suatu kehidupan yang benar-benar berbahagia. Kemudian kita menjadi orang yang patut dipuji, merasa tidak puas dengan keadaan yang ada, dan mengerjakan segala sesuatu yang bermanfaat dengan perasaan bahagia.

### **Suasana Sehat**

Meskipun sendau gurau mungkin kadang kala pahit dan langsung ditujukan kepada Anda oleh yang lain, sebagai orang bijaksana Anda harus menjawabnya dengan sendau gurau lain tanpa menimbulkan suasana yang tidak sehat.

Bila pada suatu waktu Anda mengikuti suatu pertandingan, janganlah menunjukkan perangai buruk Anda bila Anda ternyata kalah ; karena dengan berbuat demikian Anda bukan hanya merusak kesenangan orang lain tetapi juga pada akhirnya Anda akan kalah total.

Anda tidak dapat memperbaiki setiap dan semua orang di dunia ini dengan tujuan untuk mencapai perdamaian sebagaimana Anda tidak dapat memindahkan batu-batu dan duri-duri di dunia untuk dapat berjalan dengan licin dan lancar. Seseorang yang ingin berjalan pada tanah yang licin haruslah mengenakan sepasang sepatu. Demikian pula seseorang yang ingin memiliki kedamaian dalam pikirannya, haruslah mengetahui bagaimana menjaga perasaan dan akal budinya.

Ada bermacam-macam cara untuk memperbaiki seseorang jika ia salah. Dengan memberikan kritik, mencela, menegur, ataupun membentakinya di depan umum tidaklah berarti Anda dapat memperbaikinya ; Anda harus mengetahui bagaimana cara memperbaikinya tanpa membuat malu.

Banyak orang yang membuat lebih banyak musuh dengan cara mengkritik orang lain. Jika Anda dapat memberitahunya dengan ramah, dengan niat ingin memperbaikinya, ia tentu akan mendengarkan Anda dan suatu hari ia akan berterima kasih atas petunjuk dan kebaikan Anda.

Apabila Anda hendak menyatakan pandangan Anda mengenai hal-hal tertentu, cobalah selalu untuk menggunakan kata-kata yang tidak akan menyakiti perasaan orang

lain. Ada banyak cara untuk mengemukakan pandangan : dengan lemah-lembut, atau dengan sopan maupun dengan cara diplomasi.

Anda tidak seharusnya menjadi marah bila orang menunjukkan kesalahan-kesalahan Anda. Anda boleh berpikir bahwa dengan kemarahan dan membentak orang lain maka Anda dapat menekan atau mengatasi kekurangan Anda. Namun hal ini, merupakan sikap yang salah untuk dituruti.

Anda tidak boleh membuka rahasia-rahasia pribadi dari bekas-bekas teman yang telah dipercayakan kepada Anda, sekalipun Anda sudah tidak berteman lagi dengannya. Jika Anda berbuat demikian, orang lain akan memandang rendah atas diri Anda, dan tidak akan menerima Anda sebagai orang yang berhati tulus.

### **Jangan Memihak**

Janganlah Anda mengambil keputusan secara terburu-buru mengenai suatu masalah pada saat Anda sedang murung atau pada saat dihasut oleh seseorang, bahkan jangan pula pada saat Anda sedang berada dibawah pengaruh emosi, sehingga keputusan ataupun kesimpulan yang diambil pada saat itu akan membawa penyesalan di kemudian hari. Tunggulah pikiran Anda sampai menjadi tenang dahulu, kemudian mempertimbangkannya, barulah pendapat Anda akan merupakan pendapat yang tidak memihak.

Usahakan menanam rasa toleransi, karena toleransi membantu Anda menghindari keputusan yang tergesa-gesa ; bersimpati terhadap kesulitan orang lain, menghindari kritik-kritik yang memperdayakan, dan menyadari bahwa bahkan manusia terbaik pun tidak luput dari kesalahan ; kelemahan yang Anda temukan pada tetangga Anda, dapat pula ditemukan dalam diri Anda sendiri.

### **Kerendahan Hati**

Kerendahan hati merupakan ciri-ciri orang budiman, dan patokan untuk mempelajari perbedaan antara yang ada dan yang belum terjadi. Sang Buddha sendiri memulai kepemimpinannya dengan membuang semua kebanggaan sebagai seseorang bangsawan dan bertindak dengan penuh kerendahan hati. Beliau mencapai tingkat kesucian sempurna dalam hidupnya, namun tidak pernah kehilangan sifat bersahaja (kewajaran), tidak pernah memperlihatkan sikap tinggi hati. Pengungkapan maupun perumpamaan Beliau tidak pernah bernada sombong. Beliau menyediakan waktunya untuk orang-orang yang paling hina sekalipun. Beliau tidak pernah bersungut-sungut untuk itu.

### **Jangan Menyia-nyiakan Waktu Anda**

Menyia-nyiakan keberadaan manusia di dunia ini dengan cara menyusahkan diri dengan hal-hal yang telah berlalu, dan pengangguran serta kelalaian terhadap waktu memperlihatkan ketidakpatutannya untuk menempati tempat terhormat yang telah diperolehnya. Hal yang demikian akan mengundang akibat karma buruknya untuk memindahkannya ke tempat yang layak sesuai dengan ketidakbergunaannya. Camkanlah hal ini dengan kuat di dalam pikiranmu dan kerjakan hal-hal yang baik sambil menyelesaikan kehidupan Anda.

Dengan menyia-nyiakan waktu, Anda akan merugikan bukan hanya diri Anda sendiri, melainkan juga orang lain, karena waktu yang Anda miliki sama banyaknya dengan waktu yang dimiliki orang lain.

### **Kesabaran dan Toleransi**

Bersabarlah terhadap segala sesuatunya. Kemarahan akan menuntun seseorang menuju rimba yang tidak memiliki jalan setapak untuk dilalui. Selain merangsang dan mengganggu orang lain, ia juga melukai dirinya sendiri, melemahkan badan jasmani serta mengganggu pikirannya.

Kata-kata kasar yang bagaikan sebuah anak panah yang dilepaskan dari busurnya tidak akan dapat ditarik kembali walaupun Anda persembahkan seribu permohonan maaf untuk itu.

"Makhluk-makhluk tertentu tak dapat melihat pada siang hari, sedangkan beberapa makhluk lainnya buta pada malam hari. Tetapi seorang manusia yang diliputi kebencian yang sangat dalam akan menjadi gelap mata baik siang maupun malam."

Dengan siapakah kiranya Anda bertempur pada saat Anda marah? Anda bertempur dengan diri Anda sendiri, karena Anda sendirilah musuh terjahat bagi Anda sendiri. Pikiran merupakan teman yang terbaik dan juga musuh yang terjahat. Anda harus mencoba membunuh hawa nafsu jahat, kebencian dan kebodohan yang terpendam dalam pikiran Anda dengan menggunakan kesusilaan, pemusatan pikiran serta kebijaksanaan.

Berbagai macam penderitaan batin, penyakit-penyakit kulit, penyakit encok, dan berbagai penyakit lainnya melukiskan dendam menahun, kebencian dan iri hati. Perasaan-perasaan yang merusak seperti itu meracuni kenyamanan hati. Mereka memelihara perkembangan dan tendensi penyakit tersembunyi serta mengundang kuman-kuman penyakit.

### **Balastlah Kejahatan dengan Kebaikan**

Jika Anda ingin menghindari musuh-musuh Anda, maka pertama kali Anda harus membunuh kemarahan Anda yang merupakan musuh terbesar di dalam diri Anda.

Di lain pihak, jika Anda menjadi bingung ataupun gelisah mendengarkan sesuatu dari musuh Anda, maka berarti Anda memenuhi harapan-harapan musuh Anda, dan tanpa disadari Anda akan masuk ke dalam perangkap mereka.

Anda tidak boleh berpandangan bahwa Anda hanya dapat belajar sesuatu dari orang yang memuji dan menolong Anda, dan berhubungan sangat dekat dengan Anda. Ada banyak hal yang juga dapat Anda pelajari dari musuh Anda ; Anda tidak boleh berpikir bahwa mereka sepenuhnya salah hanya karena mereka adalah musuh Anda. Mereka juga mungkin memiliki berbagai macam kebaikan tertentu.

Anda tidak akan dapat menghindari musuh-musuh Anda dengan membalas kejahatan dengan kejahatan. Karena jika Anda berbuat demikian, maka Anda hanya akan mengundang lebih banyak musuh. Cara yang paling tepat dan paling baik untuk mengatasi musuh-musuh Anda adalah dengan memancarkan cinta kasih dan

kemurahan hati Anda kepada mereka. Anda boleh saja beranggapan bahwa ini merupakan hal yang tidak mungkin atau sesuatu yang bukan-bukan, namun cara ini sangat dihargai oleh setiap manusia yang berbudaya. Pada waktu Anda mengetahui bahwa seseorang sangat marah kepada Anda, pertama-tama Anda harus mencoba mengetahui sebab utama dari kemarahan itu ; jika hal itu ternyata memang karena kesalahan Anda, maka Anda wajib untuk mengakuinya dan jangan ragu-ragu untuk meminta maaf kepadanya. Jika ternyata hal itu disebabkan oleh kesalahpahaman antara Anda berdua, maka Anda harus berbicara dari hati ke hati dengannya dan mencoba untuk menyadarkannya. Jika hal itu disebabkan oleh keirihatian ataupun perasaan emosi belaka, maka Anda harus mencoba untuk memancarkan cinta kasih dan kemurahan hati Anda kepadanya sehingga Anda dapat mempengaruhinya melalui gelombang batin.

Anda mungkin tak dapat mengerti bagaimana hal tertentu bekerja, namun pengalaman dari banyak orang menunjukkan bahwa cara ini merupakan cara yang terbaik, berakal dan termudah yang paling dipujikan di dalam agama Buddha. Tentu saja untuk melakukannya Anda dapat membuat musuh mengerti bahwa dialah yang sebenarnya bersalah ; di samping Anda juga mendapatkan keuntungan dalam segala hal karena tidak bermusuhan, tenang, dan damai di dalam hati Anda.

### **Memiliki Cinta Kasih**

Selama Anda masih memiliki sahabat yang Anda hibur dengan kata-kata ramah, yang dapat Anda gembirakan, dan ia bersuka cita dengan kehadiran Anda karenanya, yang dapat Anda berikan dana materi walaupun hanya sedikit, namun kedermawanan Anda menjadikan Anda miliki yang mulia bagi manusia dan Anda tidak akan pernah merasa kecil hati ataupun merasa tertekan.

Mungkin ada saat di mana orang yang Anda cintai kelihatannya tidak memperdulikan Anda sehingga Anda cenderung merasa berat di hati. Namun seharusnya hal itu tidak menyebabkan kemurungan Anda. Dan sebaliknya janganlah dirisaukan apakah orang lain tidak tahu berterima kasih kepada Anda ataupun tidak memperdulikan Anda, yang penting Anda harus tetap memelihara diri. Anda agar senantiasa penuh dengan simpatik, ramah, penuh dengan cinta kasih yang tulus kepada yang lainnya tanpa mengharapkan balasan apa pun dari mereka.

Seseorang seharusnya tidak boleh bergantung pada orang lain untuk kebahagiaannya. "Ia yang mengharapkan kepuasan dalam hidupnya dari orang lain adalah lebih hina daripada seseorang pengemis yang berlutut dan menangis untuk memohon sepotong roti demi kelangsungan hidupnya."

### **Kemabukan**

Kemabukan mengenyahkan akal budi,  
menghilangkan ingatan,  
menodai pikiran,  
mengurangi kekuatan,  
menggelorakan darah,  
menyebabkan luka-luka luar dan dalam yang tak terobati,  
mencemarkan badan jasmani.  
merupakan setan bagi pikiran ,

penguras harta,  
kutukan pengemis,  
kesengsaraan istri,

kesedihan bagi anak,  
gambaran binatang buas,  
dan pembunuhan diri sendiri,  
yang minum untuk kesehatan orang lain,  
dan merampok miliknya sendiri,

Hasil terakhir ini tak lain tak bukan merupakan kemunduran fisik maupun moral.

### **Bahaya Obat Bius**

Alkohol telah disebutkan sebagai salah satu penyebab utama dari kemunduran fisik dan moral manusia. Akhir-akhir ini ada penyalahgunaan yang lebih kejam dan lebih merugikan terhadap obat-obat bius yang berbahaya seperti obat yang mengandung heroin, ganja, dan bermacam-macam bentuk lainnya. Penyalahgunaan ini menunjukkan kebodohan pemakainya, menyebabkan timbulnya lebih banyak masalah sosial dalam menciptakan kemanusiaan yang adil dan beradab. Masalah seperti ini sekarang telah meliputi seluruh dunia. Akibatnya lebih mengkhawatirkan dan lebih membahayakan dibandingkan dengan bahaya akibat alkohol.

Pencurian, perampokan, kejahatan-kejahatan seksual dan penipuan besar telah terjadi sebagai akibat yang merusak dari pengaruh obat-obat bius. Pembunuhan telah dilakukan dan sebagian besar keluarga telah dibinasakan oleh ketagihan obat bius.

Tidak terhitung lagi berapa banyaknya biaya yang diperoleh dengan susah payah, telah dipergunakan oleh pemerintah di seluruh dunia untuk melepaskan ketagihan terhadap kebiasaan buruk dan untuk merehabilitasi mereka, namun yang tidak menggembirakan adalah bahwasanya sifat ketagihan ini tetap tidak dapat dimusnahkan.

Merupakan kewajiban kita sebagai warga negara yang bertanggung jawab, untuk menolong mereka dengan berbagai cara sekuat tenaga dan kemampuan kita, misalnya melalui agama dan organisasi-organisasi sosial untuk membasmi kecanduan dan kebiasaan yang buruk dan merugikan ini serta untuk mencegah agar putra-putri kita tidak melekat padanya. Hidup dalam ketagihan obat bius merupakan hidup yang penuh dengan penyiksaan dan merupakan neraka dunia, akan menyebabkan orang masuk liang kubur lebih cepat daripada yang semestinya.

Sebagai makhluk hidup kita harus dapat melatih pengendalian diri kita dan membedakan antara baik dan yang jahat. Menjauhi diri dari ancaman obat bius, dan menolong orang lain untuk berbuat hal yang sama. Hal inilah yang merupakan pelayanan kemanusiaan yang terbesar.

### **Hidup Rukun dan Damai**

Sejarah telah mencatat bahwa diskriminasi rasial, diskriminasi warna kulit, kefanatikan agama dan keserakahan dalam kekuasaan politik maupun kekayaan, telah menciptakan kemalangan yang hebat, kemelaratan, kesengsaraan dan kesulitan-

kesulitan di dunia ini, dan telah menarik biaya yang besar dari kehidupan dengan cara yang bengis dan sadis. Hal-hal ini tidak pernah menyokong manusia ke arah kedamaian dan kebahagiaan. Orang yang haus akan kekuasaan dan kekayaan serta yang diracuni keirihatan selalu menciptakan kesulitan dan sering mencoba untuk membenarkan tindakan bengis mereka dengan berbicara omong kosong dan dengan menyalahkan orang lain. Kita hidup di dunia yang secara fisik bersatu, namun secara rohani terpisah.

### **Andalah Yang Menciptakan Sorga dan Neraka di Dunia**

"Jika Anda ingin hidup dengan damai dan bahagia di dunia ini, maka biarkan juga orang lain hidup dengan damai dan bahagia, sehingga Anda dapat membuat dunia ini menjadi suatu kehidupan yang berharga." Jika tidak, Anda tidak akan dapat mengharapkan kedamaian dan kebahagiaan di dunia ini. Kedamaian dan kebahagiaan sorgawi tidak diperoleh dengan hanya berdoa atau bersembahyang saja. Jika Anda berbuat menurut prinsip-prinsip moral, maka Anda akan menciptakan sorga di sini, di dunia ini, bagi Anda sendiri.

Jika tidak, maka Anda dapat melihat api neraka di dunia ini juga. Karena tidak mengerti bagaimana hidup menurut hukum alam dan semesta, maka sewajarnya kalau kita selalu mengeluh ketika kesulitan menghadang kita. Jika setiap orang mencoba untuk mengatur dirinya tanpa menggerutu dan mengeritik orang lain, maka kita dapat menikmati berkah sorga yang nyata dan lebih baik daripada sorga yang diimpikan oleh sebagian besar orang sebagai sorga yang dianggap jauh di dalam alam baka.

Sesungguhnya tidak perlu mendambakan sorga di tempat lain sebagai hadiah kebaikan, ataupun neraka untuk menghukum si penjahat ; kebaikan dan kejahatan memiliki reaksi yang tidak terelakkan di dunia ini. Yang terpenting dalam hal ini adalah keyakinan Anda. Cara ini merupakan cara termulia di mana Anda dapat membantu mensejahterakan masyarakat dan negara Anda.

Dewasa ini masyarakat telah berkembang sampai ke tingkat demikian disebabkan pergertian dan keselarasan dari orang-orang yang memiliki rasa simpati dan toleransi pada kebahagiaan dan kemajuan orang lain. Sekarang Anda dapat menyadari mengapa Anda harus mempraktekkan kesusilaan. Di lain pihak Anda harus mengerti bahwa dengan menolong orang lain secara moral, maka berarti Anda juga menolong diri Anda sendiri secara moral (dari segi kesusilaan) maka berarti Anda juga menolong orang lain.

"Kita hidup, berkerja, dan bermimpi,  
Masing-masing memiliki rencananya sendiri,  
Kadang-kadang kita tertawa;  
Kadang-kadang kita menangis,  
Dan demikianlah hari demi hari berlalu."

### **Perkawinan Yang Bahagia**

Dalam pernikahan yang sesungguhnya, pria dan wanita lebih banyak berpikir tentang persekutuan keduanya dibandingkan dengan yang dikerjakan oleh mereka sendiri. Ini merupakan suatu jalinan kepentingan bersama, di mana rasa aman,

kesenangan dan kepuasan hati datang dari usaha timbal balik dari kedua belah pihak serta kerelaan untuk berkorban demi mereka berdua.

Pada umumnya hampir semua kesulitan dan kegelisahan yang terjadi di antara suami dan istri, orangtua dan anak-anaknya, keluarga dan teman-teman adalah disebabkan oleh kesalahpahaman dan ketidaksabaran.

Seorang suami tidak boleh memperlakukan istrinya seperti seorang babu. Walaupun dia (sang suami) adalah pencari nafkah bagi keluarganya, namun dia pun berkewajiban membantu istrinya di rumah apabila ia mempunyai waktu senggang. Di lain pihak, sang istri tidak boleh selalu merengek atau menggerutu kepada sang suami apabila ada kekurangan di rumah; ia juga tidak boleh curiga pada suaminya. Jika suaminya benar-benar mempunyai beberapa kelemahan, maka sang istri dapat memperbaikinya dengan cara membicarakannya secara lemah-lembut. Sang suami juga harus bertindak dengan bijaksana.

Perkawinan merupakan satu berkah; namun banyak orang yang merubah, kehidupan perkawinannya menjadi sebuah neraka, disebabkan oleh kurangnya pengertian, toleransi dan kesabaran. Kemiskinan bukanlah penyebab utama ketidakbahagiaan suatu perkawinan. Suami dan istri harus belajar untuk membagi segala sesuatu, baik kesenangan maupun kesusahan dalam kehidupan mereka sehari-hari. Pengertian timbal balik dari kedua belah pihak merupakan rahasia kebahagiaan hidup berkeluarga.

### **Menerima Kritik**

"Rasa manis adalah penyakit, rasa pahit adalah obat." Pujian mirip dengan rasa manis, bila berlebihan dapat menyebabkan penyakit; sedang kritik mirip dengan pil pahit ataupun suntikan yang terasa sakit namun dapat menyembuhkan penderitanya. Kita harus memiliki keberanian untuk menerima kritik dengan baik, bukannya malah takut padanya.

"Keburukan yang kita temukan pada orang lain adalah pantulan dari perangai diri pribadi kita sendiri."

Kehidupan pribadi seseorang manusia maupun keadaan sekitarnya dan dunia merupakan pantulan dari pikiran-pikiran dan kepercayaan manusia sendiri. Semua manusia adalah cermin bagi diri mereka sendiri. Semua manusia memandang dunia beserta orang-orang dan benda-benda seperti melihat pada cermin yang memantulkan kembali bayangan diri mereka sendiri.

### **Uruslah Urusanmu Sendiri**

Betapa enaknyanya, jika Anda dapat mengurus masalah Anda sendiri tanpa banyak campur tangan orang lain. Sang Buddha menasehatkan :

"Janganlah engkau memperhatikan kesalahan orang lain dan hal-hal yang dikerjakan maupun yang tidak dikerjakan oleh orang lain, karena engkau sendiri juga mempunyai kewajibanmu sendiri yang dilaksanakan mau

pun dilalaikan."

Nasehat lain dari Sang Buddha : "Ia yang mengamati kesalahan orang lain dan senantiasa lekas marah, maka kekotoran batinnya akan bertambah, ia akan jauh dari penghancuran kekotoran batin."

Lebih lanjut lagi Beliau bersabda : "Mudah untuk menemukan kesalahan orang lain ; namun sulit untuk menemukan kesalahan diri sendiri. Seseorang menampi kesalahan orang lain bagaikan menampi dedak, tetapi kesalahannya sendiri disembunyikannya bagaikan unggas cerdas yang menutupi dirinya sendiri."

"Biarlah terjadi apa yang mungkin bisa terjadi. Janganlah merindukan kesenangan duniawi. Orang bijaksana pikirannya tetap tenang dan tak tergoyahkan dalam kesenangan maupun kesedihan."

Tidak ada seorang pun yang dapat hidup di dunia ini tanpa mengalami celaan ataupun kritik dari orang lain. Sang Buddha bersabda :

"Mereka yang berdiam diri akan dicela, dan mereka yang banyak bicara akan dicela ; mereka yang bersikap tidak banyak bicara dan tidak banyak berdiam diripun juga akan dicela. Tidak ada seorang pun di dunia ini yang tidak dicela."

Lebih lanjut Beliau menjelaskan, "Tak pernah ada dan tidak akan pernah ada, sekarang pun tidak, bahwa seseorang terus menerus dicela sepenuhnya, atau terus menerus dipuji." Tidak semua orang yang mengkritik anda adalah musuh-musuh anda. Seharusnya anda dapat memanfaatkan kesempatan tersebut untuk mencari kelemahan anda yang tidak anda temukan sendiri.

Janganlah berhenti berbuat baik hanya karena anda dikritik. Jika anda memiliki keberanian untuk melaksanakan perbuatan baik walaupun dikritik, maka sesungguhnya anda adalah orang besar dan dapat berhasil di manapun juga.

### **Jangan Cemas**

Rahasia kebahagiaan dan keberhasilan hidup terletak pada pelaksanaan apa yang patut untuk dilaksanakan sekarang, bukannya mengkhawatirkan yang telah lalu dan yang akan datang. Kita tidak dapat kembali ke masa yang silam dan mengubahnya ; kita juga tidak dapat mendahului segala sesuatu yang akan terjadi di masa yang akan datang ; Namun ada suatu saat yang dapat kita kendalikan dengan penuh kesadaran, yakni masa sekarang.

Banyak orang yang cemas hanya karena memikirkan masa depannya. Sesungguhnya, apabila mereka telah belajar untuk mengendalikan diri sesuai dengan keadaan kehidupan mereka sehari-hari, maka tidak ada alasan bagi mereka untuk merasa cemas. Apapun angan-angan mereka, apapun impian yang ada di dalam pikiran mereka, haruslah selalu diingat bahwa mereka hidup dalam dunia yang selalu berubah.

### **Jadilah Orang Baik**

"Tidak ada bintang yang dapat kita percayai,

Tidak ada cahaya penuntun,  
Dan kita tahu bahwa kita harus :  
Berbuat baik, bersikap adil dan bijaksana.”

### **Tonggak Keberhasilan**

Kegagalan merupakan tonggak keberhasilan. Belajar dari kegagalan akan menuntun kita ke arah keberhasilan. Tidak pernah mendapat kegagalan berarti tidak akan pernah memperoleh kemenangan. Tanpa mengalami kegagalan dan akibat sampingannya, maka kita tidak akan dapat sepenuhnya menghargai kemenangan.

Kegagalan tidak hanya menolong kita untuk berhasil, melainkan juga membuat kita murah hati, ramah, bersimpati, penuh pengertian dan kaya dalam pengalaman.

### **Kecantikan Yang Sebenarnya**

Jika seseorang dilahirkan berwajah buruk, bagaimanapun buruknya, jika ia mengembangkan cinta kasih, maka cinta kasih tersebut akan memberinya pesona abadi dari dalam dirinya yang muncul ke luar dan mempertunjukkan keseluruhan dirinya dengan pesona yang gaib yang akan membuatnya menarik (attractive) ; karena pesona yang merupakan kecantikan sebenarnya, bukanlah rupa ataupun bentuk muka.

Kita ambil contoh seseorang yang sangat tampan, tapi kadang-kadang orang tidak tertarik padanya, karena kecantikan atau ketampanannya mungkin dinodai oleh kesombongan atau rasa kebanggaan atas kecantikan atau ketampanannya. Sebaliknya kita ambil contoh seseorang yang buruk wajahnya, tetapi ia dipenuhi cinta kasih yang tak terbatas, dan berbicara dengan lemah lembut serta tahu sopan santun, melayani orang-orang dengan ramah tamah ; maka Anda akan melihat betapa menariknya dia bagi semua orang.

### **Akhir Yang Damai**

Orang-orang diganggu bukan oleh benda-benda, melainkan oleh pikiran yang berhubungan dengan kebendaan. Sebagai contohnya adalah kematian. Sebenarnya kematian itu sendiri bukanlah ukuran sesuatu yang luar biasa untuk ditakuti; perasaan takut mati itu bersarang di dalam pikiran kita. Menerima kenyataan dari penderitaan mungkin akan menyakitkan pikiran apabila kita tidak dapat menghadapi kenyataan, dan inilah yang dapat memecahkan “balon kebahagiaan” kita.

Kemelekatan pada kehidupan di atas bumi merangsang ketidakwajaran dan ketakutan akan kematian. Hal ini menyebabkan orang terlalu cemas akan kesehatannya, tak akan pernah berani mengambil resiko walaupun demi kebenaran. Ia hidup dalam ketakutan bahwa penyakit atau kecelakaan akan menghabisi hidupnya yang sangat kecil di sini. Dengan menyadari bahwa kematian merupakan hal yang tidak terelakkan, maka gangguan-gangguan yang tak terduga dan tak terelakkan akan menyebabkan pecinta kehidupan duniawi mengharapakan dengan penuh gairah untuk meneruskan kehidupan rohnya di sorga.

Tidak ada orang yang dapat berbahagia di dalam badai ketakutan dan harapan. Sulit untuk menghina dan tidak mengindahkan kenyataan ini dari naluri untuk melindungi diri.

Walau bagaimanapun, ada cara tertentu untuk mengatasinya. Yakni dengan melupakan keakuan dalam memberikan pelayanan terhadap orang lain; dan mengembangkan cinta kasih seseorang dari dalam ke luar. Dengan merasa asyik dalam menolong orang lain, maka Anda akan melupakan ketidaksehatan Anda sendiri, keterikatan keakuan dan harapan-harapan, kebanggaan dan keadilan diri sendiri.

Semua orang menginginkan kematian yang damai setelah menyelesaikan masa hidupnya dengan kewajiban-kewajiban dan pertanggung jawabannya. Tetapi berapa banyakkah orang yang telah menyiapkan tanah untuk kejadian seperti itu? Berapa banyakkah orang yang tidak peduli akan kewajibannya atau mendapat kesulitan dalam memenuhi kewajiban-kewajibannya terhadap keluarga, saudara-saudara, teman-teman, negara, agama dan bangsanya? Jika seseorang meninggal dunia tanpa menyelesaikan kewajiban-kewajiban tersebut, tentunya sangat sulit bagi orang seperti itu untuk mengalami kematian yang damai.

“Banyak orang takut pada jenazah, padahal sesungguhnya badan yang hidup jauh lebih berbahaya daripada badan yang mati. Lebih banyak orang yang dikalahkan dan ditakuti oleh badan hidup daripada oleh badan mati yang tidak lagi mempunyai kesadaran.”

Jika Anda berpisah dari dunia ini tanpa menyelesaikan kewajiban-kewajiban Anda, maka kelahiran Anda di dunia ini tidaklah bermanfaat bagi diri Anda sendiri maupun bagi diri orang lain. Jadi, laksanakanlah tugas dan kewajiban Anda, dan hadapilah kematian dengan gagah berani dan penuh kedamaian, maka pada suatu saat Anda akan dapat mencapai keadaan tanpa-kematian, di mana Anda dapat memperoleh kebahagiaan nan abadi.

UNTUK BUKAN MUSLIM SAHAJA